

Fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários

Risk factors associated with the development of mental disorders in university students

Factores de riesgo asociados con el desarrollo de trastornos mentales en estudiantes universitarios

Recebido: 09/08/2020 | Revisado: 17/08/2020 | Aceito: 20/08/2020 | Publicado: 23/08/2020

Gabriela Martins Figueira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8995-1755>

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil

E-mail: gabrielamfigueira19@gmail.com

Mariana Eduarda Demarchi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9980-8709>

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil

E-mail: marianaedemarchi@hotmail.com

Daniel Del Nero Casselli

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4595-9701>

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil

E-mail: ddncasselli@gmail.com

Eduardo de Sousa Martins e Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6257-4681>

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil

E-mail: eduardosousa25@gmail.com

José Carlos Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4460-3770>

Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Brasil

E-mail: josecarlossouza@uol.com.br

Resumo

O ambiente acadêmico proporciona novas descobertas, interações sociais, autoconhecimento e inúmeras outras vantagens. Entretanto, seus discentes são expostos a altos níveis de estresse e pressão constantemente, que podem levar ao desenvolvimento de distúrbios mentais. Sendo assim, o objetivo desse artigo é descrever os fatores de risco associados ao desenvolvimento

de transtornos mentais em estudantes universitários. Foi feita uma revisão bibliográfica narrativa usando-se artigos científicos dos últimos 20 anos, através das bases de dados Medline, The Cochrane Library Database, Lilacs, PubMed, SciELO, Research Gate, Science Direct, PePSIC, Psicologado e FioCruz; utilizaram-se os descritores Saúde mental; Fatores de risco; Estudantes; Transtornos mentais e o booleano AND. Nota-se a dificuldade encontrada na transição universitária pelas altas expectativas seguidas do desencanto pela instituição ou até mesmo pelo curso escolhido. A sobrecarga das atividades propostas ocasiona o esgotamento físico e mental dos alunos, que escolhem recorrer a certas drogas para manter o alto desempenho acadêmico. Discutiu-se a relação existente entre algumas substâncias e o desenvolvimento de transtornos mentais, sendo que sintomas de ansiedade e depressão ganharam destaque, associados ou não ao suicídio. Como consequência da extensa jornada acadêmica, há o uso de estimulantes, a qualidade e tempo de sono são prejudicados, influenciando negativamente o bem estar e a saúde mental. Assim sendo, a detecção e tratamento de distúrbios mentais devem ser realizados o quanto antes, com o propósito de poupar o detrimento do desempenho físico e psíquico dos futuros profissionais do país.

Palavras-chave: Saúde mental; Fatores de risco; Estudantes; Transtornos mentais.

Abstract

The academic environment provides new discoveries, social interactions, self-knowledge and countless other advantages. However, the students are exposed to high levels of stress and pressure constantly, which can lead to the development of mental disorders. Thus, the aim of this article is to describe the risk factors associated with the development of mental disorders in university students. A narrative bibliographic review was made using scientific articles from the last 20 years, through Medline, the Cochrane Library Database, Lilacs, PubMed, SciELO, Research Gate, Science Direct, PePSIC, Psicologado and FioCruz databases; the descriptors used were Mental health; Risk factors; Students; Mental disorders and the boolean AND. The difficulty encountered in the university transition is clear due to the high expectations followed by disenchantment for the institution or even for the chosen course. The overload of the proposed activities leads to physical and mental exhaustion of students, who choose to resort to certain drugs to maintain high academic performance. The relationship between some substances and the development of mental disorders was discussed, and symptoms of anxiety and depression gained prominence, associated or not with suicide. As a consequence of the extensive academic journey, there is the use of stimulants, the quality and sleep time are impaired, negatively influencing well-being and mental health.

Therefore, the detection and treatment of mental disorders should be performed as soon as possible, with the purpose of sparing the detriment of the physical and psychic performance of future professionals in the country.

Keywords: Mental health; Risk factors; Students; Mental disorders.

Resumen

El entorno académico ofrece nuevos descubrimientos, interacciones sociales, autoconocimiento e innumerables otras ventajas. Sin embargo, sus estudiantes están expuestos a altos niveles de estrés y presión constantemente, lo que puede conducir al desarrollo de trastornos mentales. Por lo tanto, el objetivo de este artículo es describir los factores de riesgo asociados al desarrollo de trastornos mentales en estudiantes universitarios. Se realizó una revisión bibliográfica narrativa utilizando artículos científicos de los últimos 20 años, a través de medline, The Cochrane Library Database, Lilacs, PubMed, SciELO, Research Gate, Science Direct, PePSIC, Psicologado y FioCruz; se utilizaron descriptores de salud mental; Factores de riesgo; Estudiantes; Trastornos mentales y booleano AND. Observamos la dificultad encontrada en la transición universitaria debido a las altas expectativas seguidas por el desencanto por parte de la institución o incluso por la carrera elegida. La sobrecarga de las actividades propuestas conduce al agotamiento físico y mental de los estudiantes, que optan por recurrir a ciertas drogas para mantenerse en alto rendimiento académico. Se ha observado la relación entre algunas sustancias y el desarrollo de trastornos mentales, y los síntomas de ansiedad y depresión ganaron prominencia, asociados o no con el suicidio. Como consecuencia del extenso viaje académico, está el uso de estimulantes, la calidad y el tiempo de sueño se ven afectados, influyendo negativamente en el bienestar y la salud mental. Por lo tanto, la detección y tratamiento de trastornos mentales debe realizarse lo antes posible, con el propósito de escabar el perjuicio del rendimiento físico y psíquico de los futuros profesionales del país.

Palabras clave: Salud mental; Factores de riesgo; Estudiantes; Transtornos mentales.

1. Introdução

O bem-estar mental influencia os processos fisiológicos, sociais e psicológicos que constituem o ser humano e a vida em comunidade. Desta forma, a identificação precoce de fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais é essencial, na busca de

melhores resultados no diagnóstico clínico, tratamento e prevenção destas mazelas. Isto possibilita uma sociedade mais saudável e a proteção de vidas (Manwell, et al., 2015).

Os transtornos mentais são definidos como condições de saúde envolvendo mudanças na emoção, pensamento e comportamento (ou a combinação destes). Estes distúrbios são associados ao sofrimento e/ou problemas na realização de atividades sociais, familiares e no trabalho (American Psychiatric Association, 2018).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 800 mil pessoas morrem de suicídio todo ano. Isto significa que uma vida humana é perdida a cada 40 segundos. Não obstante, o autoextermínio retrata somente um dos possíveis desfechos da evolução do sofrimento psicológico e das doenças psíquicas (Bachmann, 2018).

Posto isto, os estudantes universitários, em sua maioria adultos jovens e adolescentes, estão mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, sendo considerados uma população vulnerável. Do mesmo modo, o contexto social em que os universitários estão inseridos facilita a debilitação da sua saúde mental. Como Graner e Cerqueira (2019) reportam, as mudanças sociais e psicológicas que esta época produz, atreladas a um aumento do estresse e a cobrança acadêmica favorecem uma prevalência de até 44,9% de transtornos mentais comuns (estados mistos de depressão e ansiedade, caracterizados pela presença de sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas).

Neste sentido, o objetivo deste artigo é descrever os fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo quantitativo de revisão bibliográfica narrativa usando-se artigos científicos coletados no período de maio a junho de 2020, realizada a partir da seguinte questão norteadora: O que torna os universitários vulneráveis ao adoecimento mental?

A coleta de dados ocorreu por meio da busca eletrônica nas bases de dados da Medline, The Cochrane Library Database, Lilacs, PubMed, SciELO, Research Gate, Science Direct, PePSIC, Psicologado e FioCruz, fazendo busca avançada com o operador booleano “AND” e as palavras chaves “Saúde mental; Estudantes; Fatores de risco; Transtornos mentais”. Os critérios de inclusão dos artigos ou textos científicos foram: trabalhos científicos que abordassem desenvolvimento e causas de transtornos mentais, e artigos que tratassem das dificuldades encontradas por estudantes nas universidades. Foram excluídos textos que não

trouxeram a temática de jovens ou universitários, assim como os artigos duplicados. Como filtro, foi possível restringir a busca de artigos publicados nos últimos 20 anos, pois alguns conceitos ainda não foram atualizados, mantendo os estudos relevantes.

Com a avaliação inicial, foram excluídas publicações nas quais os títulos e resumos possuíam ideias destoantes dos assuntos a serem discutidos. Posteriormente, os artigos remanescentes foram lidos na íntegra, tornando possível a estruturação da temática. Foram encontrados 22.356 artigos, que após a inclusão dos filtros e análise de títulos e resumos, foram reduzidos a 39, utilizados nessa revisão.

3. Resultados e Discussão

Desenvolvimento do Ciclo Vital da Adolescência à Juventude

O ciclo vital compreende o período da fecundação até a velhice, seguindo um desenvolvimento contínuo que termina com a morte do indivíduo. Ciclo este que não muda, sendo que a única situação que pode impedir o funcionamento e conclusão do mesmo é a própria morte, principalmente quando ocorre precocemente, ou quando surge um defeito congênito que afeta o sistema nervoso central e/ou periférico (Gazzol, et al., 2018).

No entanto, ao longo da vida esse desenvolvimento vai sofrer algumas influências, sendo elas: a hereditariedade, o crescimento orgânico, maturação neurofisiológica e o meio social (Bock, Furtado & Teixeira, 2009). Jean Piaget sustenta que a gênese do conhecimento está no próprio sujeito, ou seja, o pensamento lógico não é inato ou tampouco externo ao organismo, mas é fundamentalmente construído na interação homem-objeto. Assim, por meio do equilíbrio progressivo entre assimilação e acomodação, o indivíduo consegue construir sua própria estrutura cognitiva do ambiente e de si mesmo como ser social.

Partindo do pressuposto da transição da adolescência para a vida adulta, Silva e Soares (2001) defendem que a cultura brasileira não dispõe de ritos de passagem claros, dificultando a percepção da transição de uma etapa de vida à outra. Desta maneira, este período de vida foi designado por Arnett (2000) de “idade da instabilidade”, pois as explorações na adultez emergente fazem com que este período seja dedicado à construção de um projeto de vida futura. Ainda afirma que, em um nível psicológico, a tarefa da construção da identidade se faz agora com recurso à exploração e muito menos em uma óptica de reprodução de modelos ou de indecisões, que caracteriza a adolescência. Um dos aspectos que mais tem sido destacado sobre as novas configurações de transição dessa fase é o relacionado com a continuidade dos

jovens na formação escolar, originados pelo desenvolvimento do mercado de trabalho (Andrade, 2010). Dessa maneira, ocorre um incentivo para investir na educação, a fim de alcançar projetos vocacionais com vista à aquisição futura de uma profissão, que lhes possibilitará a realização pessoal e a autonomia econômica. No entanto, vale ressaltar que devido à manutenção de padrões socioculturais, a inserção em universidades se apresenta como uma entre as múltiplas e diferenciadas experiências de transição.

Se, por um lado, é uma etapa de vida constituída por sonhos e desejos em relação à idade adulta, é também um tempo de incerteza e ansiedade, sendo assim simultaneamente um tempo de novas liberdades e novos receios (Arnett, 2001). De acordo com Moreno e Soares (2014), devido a grande quantidade de novidades encontradas ao ingressar no Ensino Superior, a adaptação se torna mais complicada, pois além das expectativas criadas pelo discente, existem mudanças críticas que dizem respeito à vida no ambiente universitário. Sem uma satisfação e adaptação de suas escolhas, o aluno passa a se encontrar em um momento conturbado, podendo levar ao desenvolvimento de problemas psicológicos e, até mesmo, à desistência do curso escolhido.

É a partir das expectativas que é possível vislumbrar um ambiente adequado às suas competências. Concomitantemente, se houver um equilíbrio com o que foi esperado, o estudante passa a ser estimulado e desafiado a melhorar suas habilidades. No entanto, o problema se estabelece quando a imaginação foge da realidade; e o indivíduo espera apenas as situações positivas que aquele ambiente vai lhe oferecer, como uma melhor carreira profissional, *status*, conhecimento e diversão. Almeida, et al. (2003) apontam que, em estudos estrangeiros, metade dos estudantes possui dificuldades na adaptação à universidade e que isso pode trazer obstáculos, além de gerar maior quantidade de casos de quadros psicopatológicos. Dessa forma, ao perceber que existe um mundo real e outro que foi apenas esperado, é possível que ocorra uma série de sentimentos antagônicos; e a forma de lidar com essa situação será determinante para o sucesso ou declínio do estudante.

Transtornos Mentais e Suas Classificações

Os transtornos mentais são condições complexas e de difícil catalogação. Por consequência, conforme Clark, Cuthbert, Lewis-Fernández, Narrow e Reed (2017) afirmam, há quatro fatores chave que realçam esta dificuldade de classificação em relação a outras patologias. O primeiro deles é o fator etiológico, pois as patologias psíquicas derivam de várias fontes como as biológicas, comportamentais, psicossociais e os fatores culturais. Esta

interação gera consequências no indivíduo de uma forma não claramente definida, mas acarretando múltiplos transtornos com características diferentes. O segundo fator que dificulta a classificação é a pluralidade de patologias e o fato de elas não ocorrerem de forma definitivamente completa ou ausente, sendo a determinação do grau de adoecimento um ponto crucial para o tratamento adequado. O terceiro fator é a dificuldade de impor limites no que diz respeito aos transtornos mentais. Neste sentido, eles são multidimensionais e é necessária a realização de uma divisão de seus aspectos emocionais, comportamentais, cognitivos e físicos para que possam ser diferenciados segundo padrões de eventos e, portanto, de patologias. Por fim, o quarto aspecto abordado é a comorbidade entre diferentes tipos de psicopatologias, na qual indivíduos podem apresentar mais de um tipo de transtorno com causas em comum.

Diante disto, a Classificação Internacional de Doenças versão número 10 (CID-10) e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª edição (DSM-5) são os mais usados na catalogação dos transtornos mentais. A CID-10, editada pela Organização Mundial de Saúde, difere do DSM-5, da Associação Americana de Psiquiatria, no sentido de que ela permite uma maior liberdade clínica no diagnóstico (Tyler, 2014). Isto facilita a análise médica, uma vez que não há, dentro da categoria de transtornos mentais, uma delimitação física entre a presença e a ausência da doença. Além disto, as CID's são elaboradas para que qualquer profissional da área da saúde consiga interpretá-las. Desta forma, a CID-10, devido a sua característica de maior acessibilidade, facilita a sua utilização nas diferentes realidades que compõem cada país. Em contrapartida, os DSM's mostram-se mais eficazes no que tange às pesquisas envolvendo o assunto, uma vez que estabelecem de forma mais clara os sintomas, diagnósticos e tratamentos dos indivíduos com psicopatologias. Este manual não é aceito e nem utilizado nos países onde os estadunidenses não têm influência política, econômica e científica. Ambos os métodos convergem em diversos pontos e possuem alto grau de confiabilidade, embora haja algumas divergências entre casos específicos, fato este que motivou a criação da CID-11. Algumas diferenças entre estes sistemas classificatórios estão expostas na Tabela 1.

Tabela 1 - Principais diferenças entre CID e DSM.

| CID | DSM |
|---|--|
| Classificação mundial e oficial | Classificação norte-americana (usada em muitos países, exceto aos contrários aos EUA) |
| Destinada a todos os profissionais de saúde | Usado principalmente por psiquiatras |
| Enfoque dado à atenção primária e a países de baixa e média renda | Focado principalmente em atenção psiquiátrica secundária em países de alta renda e em pesquisa |
| Foco principal na utilidade clínica (planejada para a CID-11) com redução do número de diagnósticos | Tende a aumentar o número de diagnósticos com cada revisão subsequente |
| Fornecer descrições de diagnóstico e orientação, mas não emprega critério operacional | O sistema de diagnóstico depende do critério operacional usando um sistema politético para a maioria das condições (isto é, combinação de critérios que nem todos precisam ser iguais) |
| Segue a Escola Psicopatológica Categórica | Segue a Escola Psicopatológica Dimensional (Espectros) |

Fonte: Adaptado de “A comparison of DSM and ICD classifications of mental disorder”, de P Tyrer (2014).

Pode-se observar na Tabela 1 uma maior adaptabilidade e pluralidade no que tange à CID e seu uso prático, enquanto que o DSM apresenta caráter mais rígido e científico, fato pelos quais esses dois sistemas de classificação de transtornos mentais têm prioridade de uso para clínica (na maioria dos países do mundo) e pesquisa, respectivamente.

Fatores de Risco Para o Desenvolvimento de Transtornos Mentais

Há tempos a definição de saúde deixou de ser a ausência de doença, e passou a englobar mais aspectos. É importante destacar que o atual Conceito Ampliado de Saúde compreende o processo saúde-doença como produto da interação de diversas dimensões, como a biológica, a psicológica, a econômica, a cultural, a social, a individual, a coletiva, entre outras. A visão holística leva em consideração o ser humano como um todo, assim, alguns grupos de indivíduos estariam mais vulneráveis ao adoecimento devido a determinantes sociais de sua saúde (Alves & Rodrigues, 2010).

Muito se discute sobre os fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento de transtornos mentais; e se eles são determinantes ou não. Schenker e Minayo (2005) afirmam que risco consiste nos desdobramentos de uma decisão tomada a fim de alcançar um objetivo, sendo que estes podem acabar resultando em prejuízos. Entretanto, os fatores de risco começam a partir do meio em que está inserido o ser humano, seu sexo biológico, suas relações familiares e sua classe social não são passíveis de escolha. No âmbito familiar, Alves e Rodrigues (2010) discorrem sobre o quanto é importante que crianças tenham boas relações com os pais, para se desenvolverem normalmente. As experiências vivenciadas na infância carregam consequências que possuem peso ainda na vida adulta; as crianças veem figuras de autoridade como um exemplo a ser seguido; e abuso de álcool ou violência por parte dos pais pode ter repercussões negativas em um futuro próximo. Os mesmos autores também conseguiram relacionar a classe social, que está intimamente conectada ao poder econômico, neste caso baixa, às crescentes taxas de depressão e ansiedade, devido aos frequentes sentimentos de humilhação e a diversos medos. A dificuldade de ter acesso aos serviços de saúde também adiciona obstáculos ao caminho de possuir uma boa saúde mental.

Em uma pesquisa realizada no Brasil e em mais cinco países europeus, Jongsma, et al. (2018) deixam claro que a incidência de transtornos mentais em mulheres, acima de 45 anos, é maior do que em homens nessa mesma faixa etária. É possível fazer uma ligação com a concepção de Pinho e Araújo (2012) a respeito da sobrecarga doméstica, na qual mesmo havendo um progresso em relação ao ingresso das mulheres no mercado de trabalho, elas precisam realizar as tarefas domésticas ao chegar em casa. Soma-se, também, o fato de se sentirem desvalorizadas pelos outros moradores, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos depressivos e de ansiedade.

Fatores de Risco de Transtornos Mentais em Estudantes Universitários

Um estudo realizado por Ibrahim, Kelly, Adams e Glazebrook (2012) mostrou que estudantes universitários possuem taxas de depressão significativamente mais altas do que as encontradas na população em geral. Isto pode ser explicado pela constante pressão exercida pela atmosfera acadêmica, levando seus alunos a uma competição por notas e currículos impecáveis, que tem como consequência o esgotamento físico e mental. Muitos desses estudantes ainda precisam trabalhar para garantir o seu sustento, ficando, muitas vezes, sobrecarregados e inclinados a abandonar o curso. Mota, Farias, Silva e Folle (2017) e Silva, Panosso e Donadon (2018) contextualizam a Síndrome de *Burnout*, que costumava estar

relacionada ao ambiente profissional, à exposição aos estresses ocasionados pela universidade, que requisita dos alunos de ensino superior total dedicação física e mental para alcançarem o conhecimento. Os autores também consideram as mudanças físicas, sociais e psicológicas, como influenciadores da saúde mental dos universitários. O nível de exigência e a conciliação do trabalho com estudo apenas aumentam a longa lista de fatores de risco para transtornos mentais.

Para os estudantes que deixaram sua cidade natal para se dedicarem à graduação, a distância também pode se tornar um coeficiente no desenvolvimento de sentimentos de ansiedade e tristeza. A liberdade recém adquirida permite novas experiências e contato com grupos de pessoas fora de sua realidade; e, como explicitam Zeferino, et al. (2015), os jovens pertencentes a um grupo em que a maioria consome drogas, têm maiores chances de consumirem também. Isso pode estar relacionado à pressão exercida pelo grupo, à ânsia pelo sentimento de pertencimento e de se identificarem como parceiros.

O desejo de melhorar o desempenho acadêmico faz com que os jovens partam em busca de drogas estimulantes do sistema nervoso central, como a cafeína, anfetamina, xantina e taurina. Uma pesquisa quantitativa realizada por Morgan, et al. (2017) demonstra que metade dos estudantes iniciou o uso de psicoestimulantes durante a faculdade, buscando compensar a privação de sono, melhorar o seu raciocínio e a sua atenção. Esse grupo muitas vezes não pondera sobre os malefícios que tais estimulantes podem acarretar; assim como os impactos negativos na vida acadêmica e pessoal. O estudo de Lucchese, et al. (2017) comprova que dentre as pessoas em tratamento por abuso de drogas, têm sido encontrados sintomas de ansiedade e depressão; além de que ter idade menor ou igual a 25 anos foi associada à maior probabilidade de se desenvolverem transtornos mentais comuns, o que leva à evidência do uso cada vez mais precoce de substâncias ilícitas.

Uma droga ilícita bastante comum entre os estudantes universitários é a *cannabis*. Saban, et al. (2014) identificaram que os usuários desta droga tiveram mais problemas sociais, transtorno de estresse pós-traumático, depressão e ansiedade generalizada do que aqueles que nunca a consumiram; além do que, a ansiedade e o transtorno de humor tiveram maior probabilidade de ocorrer em usuários de substâncias em geral do que em não usuários. Em uma pesquisa financiada pela Secretaria Nacional Antidrogas (SENAD), demonstraram-se que 9% dos adolescentes brasileiros já utilizaram *cannabis* pelo menos uma vez na vida. Isto chama a atenção, já que a maconha muitas vezes precede o aparecimento de sintomas esquizofrênicos. Estudos longitudinais realizados na Holanda e na Nova Zelândia demonstraram que houve um aumento de três a quatro vezes no risco de sintomas psicóticos,

principalmente a esquizofrenia em adolescentes, em longo prazo, que relataram uso frequente (van Os, et al., 2002). D'Souza, Sewell e Ranganathan (2009) explicam que os possíveis mecanismos neurobiológicos responsáveis pelo prejuízo do uso abusivo envolvem a alteração da sinalização e funcionamento de canabinóides endógenos e uma facilitação do sistema dopaminérgico mesolímbico e o envolvimento de outros neurotransmissores gabaérgicos e glutamatérgicos.

Wagner, Stempliuk, Zilberman, Barroso e Andrade (2007) compararam dois artigos escritos nos anos de 1996 e 2001 relativos ao uso de drogas lícitas e ilícitas entre estudantes da Universidade de São Paulo (USP), nos quais os participantes foram submetidos a questionários que relacionavam algumas drogas e seu consumo na vida, nos últimos 12 meses e nos últimos 30 dias. O estudo estabeleceu ainda comparações entre os gêneros masculino e feminino no consumo das diversas drogas contidas no questionário. Como resultado, observou-se que o consumo de álcool na vida entre homens teve pouca variação (93.7 para 93.5), enquanto os dados sobre o consumo de tabaco e *cannabis* tiveram aumentos significativos (44.8 para 50.9 e 33.7 para 39.5, respectivamente). Quanto aos dados sobre consumo nos últimos 30 dias, observou-se uma pequena diminuição no consumo de álcool e aumentos relevantes nos consumos de tabaco e *cannabis* (76.2 para 74.5, 19.6 para 23.5 e 15.8 para 20.5, respectivamente). Quanto às mulheres, notou-se um consumo significativamente menor, apesar de os dados para consumo de álcool, tabaco e *cannabis*, nos últimos 30 dias, também terem sido altos (62.8, 21.3 e 11.9 respectivamente). Deste modo, é notório que existe um elevado consumo de drogas nos estudantes universitários, fazendo com que esse fator seja extremamente relevante no contexto do desenvolvimento de transtornos mentais. O DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) relaciona o uso de substâncias com os possíveis transtornos mentais a serem desenvolvidos. Os dados coletados foram adaptados na Tabela 2.

Tabela 2 - Relação dos fatores de risco com transtornos mentais.

| Tipos de Transtornos | Fatores de Risco | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|--------------|---------|----------|----------|---------------------------------------|--------------|
| | Álcool | Alucinógenos | Cafeína | Cannabis | Opioides | Sedativos, Hipnóticos ou Ansiolíticos | Estimulantes |
| Transtorno de Ansiedade | X | X | X | X | X | X | X |
| Transtorno Bipolar | X | X | | | | X | X |
| Transtorno Depressivo | X | X | | | X | X | X |
| Transtorno Neurocognitivo | X | | | | | X | |
| Transtorno Obsessivo-Compulsivo | | | | | | | X |
| Transtorno Psicótico | X | X | | X | | X | X |
| Transtorno do Sono | X | | X | X | X | X | X |

Fonte: Adaptado de “*Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5^a edição*” de American Psychiatric Association, (2013).

Segundo os dados fornecidos pela Tabela 2, é possível inferir que o uso frequente de substâncias pode levar ao desenvolvimento de mais de um tipo de transtorno mental; o álcool, tão disseminado no meio estudantil, acaba sendo uma substância com grande potencial de afetar a saúde psíquica. Sendo uma droga lícita, o uso do álcool, muitas vezes, é tido como pouco prejudicial ou de um malefício mais brando. No entanto, de acordo com Barry, et al. (2016), o álcool não só é a substância mais utilizada, como também, é o primeiro estimulante consumido por usuários de drogas.

Entre as necessidades básicas dos estudantes universitários, dormir bem é um dos principais condicionantes do bem-estar e da saúde mental; além de sua correlação com a memória, o aprendizado, o funcionamento do sistema imunológico, a regulação térmica. Entre outros processos, o sono é vital para o processamento e a modulação emocional (Tempesta,

Socci & De Gennaro, 2018). Desta forma, a agenda universitária, frequentemente sobrecarregada e mal organizada, estimula que os estudantes desenvolvam distúrbios do sono ou subestimem a necessidade de dormir. Isto, conforme Nyer, et al. (2013) demonstram, propicia o desenvolvimento de transtornos depressivos e de ansiedade, além da diminuição da performance acadêmica. A correlação entre problemas relacionados ao sono e desordens psiquiátricas é complexa e bidirecional; os distúrbios do sono podem preceder e predispor os transtornos psiquiátricos. Do mesmo modo, podem ser agravados com ou exacerbar transtornos psiquiátricos já existentes, e podem ocorrer como parte de transtornos psiquiátricos (Sutton, 2014). Isto, portanto, facilita com que, nos estudantes universitários, os distúrbios do sono e mentais, uma vez iniciados, estabeleçam um processo de retroalimentação entre si e piorem o quadro geral.

Da mesma forma, a agitação da rotina acadêmica acaba levando os alunos a fazerem suas refeições fora de casa e, em muitas ocasiões, a se contentarem com algo rápido da cantina para se alimentarem. Os universitários recorrem ao amplo mercado de produtos congelados, que são vistos como uma solução, ao verem seu tempo livre sendo reduzido cada vez mais. O estudo de Castelao-Naval, et al. (2019) mostra que mais da metade dos alunos questionados não fazem o número ideal de refeições diárias, além de consumirem mais alimentos enlatados e industrializados do que aqueles recomendados por nutricionistas. As mulheres demonstraram maior preocupação com a imagem corporal do que os homens, devido ao ideal feminino imposto pela sociedade e a busca pela inclusão, o que aumenta o risco de desenvolverem anorexia e bulimia nervosas. Os autores ainda identificaram que mais de 17% dos universitários entrevistados correm o risco de desenvolverem distúrbios alimentares atípicos. Um fato encontrado por Eisenberg, Nicklett, Roeder e Kirz (2011) é de que jovens com distúrbios alimentares não procuram assistência médica por acharem que seus problemas não são urgentes, ao delimitarem o estresse da faculdade como algo ordinário, pelo qual todos devem passar. Esse cenário é comum nas universidades devido ao ambiente de concorrência que elas provêm, dando a ilusão aos alunos de que eles não têm tempo a perder, e traz à tona o sentimento de culpa quando se deparam com um momento para descanso ou alimentação saudável.

Outro ponto a ser discutido é o uso da Rede Internacional de Computadores (*Internet*) no meio acadêmico, o qual apresentou várias promessas sobre seus benefícios, os alunos poderiam buscar e adquirir conhecimentos por si mesmos e os educadores teriam acesso a várias fontes para usarem em suas aulas. No entanto, não houve instrução sobre como limitar sua aplicação a somente esses propósitos, nem como estipular o tempo de uso. Mazhari

(2012) coloca os estudantes universitários entre os grupos de alto risco para dependência da *internet*, dado que eles a usam tanto para fins educacionais quanto não educacionais. Nos câmpus universitários é difícil encontrar quem não tenha um *smartphone* e, conseqüentemente, acesso ilimitado às redes sociais; a mesma autora classifica ter um histórico de transtornos psiquiátricos como fator de risco para dependência da *internet*. Kim, et al. (2006) suportam a ideia de uma forte relação entre dependência da *internet* e estados psicológicos como depressão e ideação suicida. A fim de apurarem os efeitos negativos do uso excessivo da mesma, Fonsêca, Couto, Melo, Amorim e Pessoa (2018) verificaram que quanto maiores os níveis de dependência de uso das redes sociais, maior a percepção de solidão, sendo inclusive descrito como um transtorno à parte na 11^a edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11).

Conforme discutido anteriormente, a depressão é um transtorno muito comum entre os estudantes universitários. Pelo DSM-5, a principal característica do transtorno depressivo é a irritabilidade crônica, podendo progredir para caso de ideação suicida, ressaltando o quanto é importante o diagnóstico precoce. Os sentimentos que o ambiente universitário desperta, como a frustração de não se alcançarem as expectativas, sensação de solidão e ansiedade, além de darem caminho à depressão, podem se aliar a ela e estimularem conseqüências irreversíveis. No estudo de Osse e Costa (2011), foi comprovado que na maioria dos jovens que fizeram tentativas de suicídio, houve prevalência de sintomas depressivos. Arslan, Ayranci, Unsal e Arslantas (2009) atestam que as preocupações com as possíveis futuras carreiras, que podem não levar à obtenção do retorno financeiro desejado, colaboram para aumentar os índices de depressão entre universitários. Os autores ainda verificaram que aqueles alunos matriculados nos cursos inicialmente almejados, têm índices de depressão menores do que aqueles atualmente cursando outra opção por diferentes motivos.

A ideação, planejamento e/ou tentativa de suicídio entre estudantes universitários têm sido um problema de saúde pública em geral. Existem alguns fatores que podem estar relacionados ou contribuir com a ideação suicida, sendo que os principais encontrados foram o consumo excessivo de álcool, presença de sintomas depressivos, baixa classe econômica, contato com pessoas que expressam comportamento suicida e a homossexualidade e bissexualidade (Santos, Marcon, Espinosa, Baptista & Paulo, 2017). O suicídio ainda é uma das principais causas de morte entre estudantes universitários, como apontaram os autores; esse fato salienta o quanto as universidades estão despreparadas para encararem as dificuldades encontradas por seus alunos, sendo que muitas ainda não dispõem de apoio psicológico, mesmo com números crescentes de casos de depressão entre seus estudantes.

4. Considerações Finais

Este estudo apontou alguns fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais entre universitários, destacando a pressão do ambiente acadêmico, a baixa qualidade de sono dos estudantes, o aumento do uso de drogas lícitas e ilícitas com importante correlação clínica do adoecimento psíquico, entre outros.

Os fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais entre universitários devem ser avaliados e detectados precocemente, se possível ainda no âmbito da universidade, tendo em vista os prejuízos na vida acadêmica, física e social que podem causar na vida deste indivíduo.

Desta forma, esta revisão chama a atenção para a necessidade da criação de oferta de centros de acolhimento das demandas de saúde mental no âmbito da universidade, seja a partir da oferta de atendimento psicológico, psiquiátrico, do uso de práticas integrativas e complementares, e em casos específicos de encaminhamentos e acompanhamento de estudantes para o serviço de saúde local de referência em saúde mental.

Posto isto, sugere-se que os próximos trabalhos científicos nesta área foquem em estratégias que visem atenuar e restringir o aparecimento de transtornos mentais nos estudantes universitários. Para tanto, novas táticas e métodos que busquem diminuir os fatores de risco desta população são temáticas interessantes para futuras pesquisas e artigos científicos. Uma revisão bibliográfica do tipo sistemática também poderá ampliar o campo de visão sobre os assuntos aqui abordados.

Referências

Almeida, L. S., Gonçalves, A., Salgueira, A. P., Soares, A. P., Machado, C., Fernandes, E., Machado, J. C., & Vasconcelos, R. (2003). Expectativas de Envolvimento Académico à Entrada da Universidade: Estudo com Alunos da Universidade do Minho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 8(1), 3-15. Recuperado de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12108/1/Almeida%20et.al.%2c%202003.pdf>

Alves, Ana Alexandra Marinho, & Rodrigues, Nuno Filipe Reis. (2010). Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 28(2), 127-131. Recuperado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-90252010000200003&lng=pt&tlng=pt.

American Psychiatric Association. Mental Health Problems. What is mental illness?. Recuperado de <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

Andrade, Cláudia. (2010). Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *Análise Psicológica*, 28(2), 255-267. Recuperado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312010000200002&lng=pt&tlng=pt.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>

Arslan, G., Ayranci, U., Unsal, A., & Arslantas, D. (2009). Prevalence of depression, its correlates among students, and its effect on health-related quality of life in a Turkish university. *Upsala journal of medical sciences*, 114(3), 170–177. <https://doi.org/10.1080/03009730903174339>

Associação Psiquiátrica Americana. (2013). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (5a ed.), Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Bachmann S. (2018). Epidemiology of Suicide and the Psychiatric Perspective. *International journal of environmental research and public health*, 15(7), 1425. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071425>

Barry, A. E., King, J., Sears, C., Harville, C., Bondoc, I., & Joseph, K. (2016). Prioritizing Alcohol Prevention: Establishing Alcohol as the Gateway Drug and Linking Age of First Drink With Illicit Drug Use. *The Journal of school health*, 86(1), 31–38. <https://doi.org/10.1111/josh.12351>

Bock, A. M. B., Furtado, O., & Teixeira, M. L. T. (2009). *Psicologias uma introdução ao estudo da psicologia* (14a ed.). São Paulo: Saraiva S. A.

Castelao-Naval, O., Blanco-Fernández, A., Meseguer-Barros, C. M., Thuissard-Vasallo, I. J., Cerdá, B., & Larrosa, M. (2019). Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus percepción. *Enfermería clínica*, 29(5), 280–290. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.03.002>

Clark, L. A., Cuthbert, B., Lewis-Fernández, R., Narrow, W. E., & Reed, G. M. (2017). Three Approaches to Understanding and Classifying Mental Disorder: ICD-11, DSM-5, and the National Institute of Mental Health's Research Domain Criteria (RDoC). *Psychological Science in the Public Interest*, 18(2), 72–145. <https://doi.org/10.1177/1529100617727266>

D'Souza, D. C., Sewell, R. A., & Ranganathan, M. (2009). Cannabis and psychosis/schizophrenia: human studies. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 259(7), 413–431. <https://doi.org/10.1007/s00406-009-0024-2>

Eisenberg, D., Nicklett, E. J., Roeder, K., & Kirz, N. E. (2011). Eating disorder symptoms among college students: prevalence, persistence, correlates, and treatment-seeking. *Journal of American college health: J of ACH*, 59(8), 700–707. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.546461>

Fonsêca, P. N., et al. (2018). Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(3), 198-212. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v70n3/14.pdf>

Gazzol, K., Pezzini, K., Favaretto, T. C., Antunes, C. L., Garcez, L. & Teixeira, C. R. (2018). *O Desenvolvimento Humano ao Longo do Ciclo Vital*. [online] Psicologado. Recuperado de <https://psicologado.com.br/psicologia-geral/desenvolvimento-humano/o-desenvolvimento-humano-ao-longo-do-ciclo-vital>

Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. Epub May 02, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>

Jongsma, H. E., Gayer-Anderson, C., Lasalvia, A., Quattrone, D., Mulè, A., Szöke, A., Selten, J. P., Turner, C., Arango, C., Tarricone, I., Berardi, D., Tortelli, A., Llorca, P. M., de Haan, L., Bobes, J., Bernardo, M., Sanjuán, J., Santos, J. L., Arrojo, M., Del-Ben, C. M., & European Network of National Schizophrenia Networks Studying Gene-Environment Interactions Work Package 2 (EU-GEI WP2) Group (2018). Treated Incidence of Psychotic Disorders in the Multinational EU-GEI Study. *JAMA psychiatry*, 75(1), 36–46. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.3554>

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005>

Lucchese, Roselma, Silva, Paloma Cinthia Duarte, Denardi, Tainara Catozzi, Felipe, Rodrigo Lopes de, Vera, Ivânia, Castro, Paulo Alexandre de, Bueno, Alexandre de Assis, & Fernandes, Inaina Lara. (2017). Transtorno mental comum entre indivíduos que abusam de álcool e drogas: estudo transversal. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 26(1), e4480015. Epub February 06, 2017. <https://doi.org/10.1590/0104-07072017004480015>

Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ open*, 5(6), e007079. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>

Mazhari S. (2012). The prevalence of problematic internet use and the related factors in medical students, kerman, iran. *Addiction & health*, 4(3-4), 87–94. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905543/pdf/AHJ-04-087.pdf>

Moreno, P. F., & Soares, A. B. (2014). O que vai acontecer quando eu estiver na universidade?: Expectativas de jovens estudantes brasileiros. *Aletheia*, (45), 114-127. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000200009&lng=pt&tlng=pt.

Morgan, H. L., et al. (2017). Consumo de Estimulantes Cerebrais por Estudantes de Medicina de uma Universidade do Extremo Sul do Brasil: Prevalência, Motivação e Efeitos Percebidos. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(1), 102-109. <https://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v41n1rb20160035>

Mota, Í., Farias, G., Silva, R., & Folle, A. (2017). Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. *Motrivivência*, 29, 243-256. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2017v29nespp243>

Nyer, M., Farabaugh, A., Fehling, K., Soskin, D., Holt, D., Papakostas, G. I., Pedrelli, P., Fava, M., Pisoni, A., Vitolo, O., & Mischoulon, D. (2013). Relationship between sleep disturbance and depression, anxiety, and functioning in college students. *Depression and anxiety*, 30(9), 873–880. <https://doi.org/10.1002/da.22064>

Osse, C. M. C., & Costa, I. I. (2011). Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 28(1), 115-122. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2011000100012>

Piaget, J. (2005). *Seis Estudos de Psicologia* (24a ed.). Rio de Janeiro: Florense Univarsitária.

Pinho, P. S., & Araújo, T. M. (2012). Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 15(3), 560-572. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000300010>

Saban, A., Flisher, A. J., Grimsrud, A., Morojele, N., London, L., Williams, D. R., & Stein, D. J. (2014). The association between substance use and common mental disorders in young adults: results from the South African Stress and Health (SASH) Survey. *The Pan African medical journal*, 17 Suppl 1(Suppl 1), 11. <https://doi.org/10.11694/pamj.suppl.2014.17.1.3328>

Santos, H. G. B., et al. (2017). Fatores associados à presença de ideação suicida entre universitários. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25, e2878. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1592.2878>

Schenker, M., & Minayo, M. C. S. (2005). Fatores de risco e de proteção para o uso de drogas na adolescência. *Ciência & Saúde Coletiva*, 10(3), 707-717. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232005000300027>

Silva, A. L. P., & Soares, D. H. P. (2001). A orientação profissional como rito preliminar de passagem: sua importância clínica. *Psicologia em Estudo*, 6(2), 115-121. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722001000200016>

Silva, D. R., Panosso, R. I., & Donadon, M. (2018). Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções-uma revisão crítica da literatura. *Psicologia - Saberes & Práticas*, 1(2), 1-10. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/331914897_Ansiedade_em_universitarios_fatores_de_risco_associados_e_intervencoes-uma_revisao_critica_da_literatura

Sutton E. L. (2014). Psychiatric disorders and sleep issues. *The Medical clinics of North America*, 98(5), 1123–1143. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2014.06.009>

Tempesta, D., Socci, V., De Gennaro, L., & Ferrara, M. (2018). Sleep and emotional processing. *Sleep medicine reviews*, 40, 183–195. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.12.005>

Tyrer, P. (2014). A comparison of DSM and ICD classifications of mental disorder. *Advances in Psychiatric Treatment*, 20(4), 280–285. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.113.011296>

van Os, J., Bak, M., Hanssen, M., Bijl, R. V., de Graaf, R., & Verdoux, H. (2002). Cannabis use and psychosis: a longitudinal population-based study. *American journal of epidemiology*, 156(4), 319–327. <https://doi.org/10.1093/aje/kwf043>

Zeferino, M. T., et al(2015). Consumo de drogas entre estudantes universitários: família, espiritualidade e entretenimento moderando a influência dos pares. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 24(spe), 125-135. <https://doi.org/10.1590/0104-07072015001150014>

Wagner, G. A., et al. (2007). Alcohol and drug use among university students: gender differences. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 29(2), 123-129. <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462006005000033>

Whitfield, W. (1993). Book Reviews : The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines by World Health Organization. Published by WHO, 1992, 362pp, paperback. ISBN: 92-4-154422-8. *Journal of the Royal Society of Health*, 113(2), 103. <https://doi.org/10.1177/146642409311300216>

WHO. Mental Health Prevention of Suicidal Behaviours: A Task for All. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/background.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Gabriela Martins Figueira – 25%

Mariana Eduarda Demarchi – 20%

Daniel Del Nero Casselli – 20%

Eduardo de Sousa Martins e Silva – 20%

José Carlos Souza – 15%